



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 1 EL GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 130 g Weizen-Vollkornmehl
- 130 g Weizenmehl, Type 405
- 4 EL Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Magerquark
- Salz
- 2 g rote Zwiebeln
- 100 g Schmand, 20% Fett
- 80 g Allgäuer Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Vollkorn-Flammkuchen mit Kürbis und roten Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,2 g Fett 49,4 g Kohlenhydrate 20,7 g Eiweiß 6,2 g Ballaststoffe
463 kcal Brennwert

1 Backofen und Kürbis vorbereiten:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

500 g Hokkaido-Kürbis mit Schale in sehr dünne Scheiben schneiden.

Die Kürbisscheiben auf einem Backblech verteilen und ca. 5 Min. im Ofen backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Teig herstellen:

In einer großen Schüssel 130 g Weizen-Vollkornmehl und 130 g Weizenmehl (Type 405) mischen.

4 EL Milch (1,5 % Fett), 4 EL Magerquark, 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra und 1 Prise Salz zugeben.

Alles zu einem glatten Teig verkneten.

3 Belag vorbereiten:

2 rote Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.

Den Teig halbieren und mit dem Nudelholz zu zwei dünnen Flammkuchenböden ausrollen.

Die Böden auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

4 Flammkuchen belegen:

Den übrigen Magerquark mit Schmand und 1 EL GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe verrühren.

Die Böden mit der Quark-Schmand-Mischung bestreichen.

Kürbisscheiben und Zwiebelstreifen darauf verteilen.

Mit 80 g geriebenem Allgäuer Bergkäse bestreuen.

5 Backen:

Die Flammkuchen im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten knusprig backen.

Tipps & Varianten

Tipp:

Wer mag, kann die Flammkuchen mit frischem Thymian bestreuen - das passt perfekt zum süßlich-nussigen Geschmack des Kürbisses.